

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan masa penting dalam kehidupan dimana remaja menjalani sejumlah transisi termasuk perubahan fisik dan emosional. Masa ini rentan dengan stress, masalah psikologis, dan masalah emosional (Meadows, Brown, & Elder, 2006; Petts 2014). Masa remaja bagi banyak individu merupakan masa perkembangan yang menantang. Pada masa ini remaja mengalami banyak tantangan sosial yang sangat beresiko, yaitu rendahnya *self esteem*, merasa tak berdaya, pengalaman trauma, dan hubungan dengan kelompok teman sebaya yang mendatangkan efek negatif, seperti penggunaan obat-obatan terlarang, kenakalan remaja, dan perilaku seks bebas (Morton & Montgomery, 2013).

Di sisi lain, masa remaja menawarkan kesempatan perkembangan dinamis untuk meningkatkan kekuatan yang dapat mendorong munculnya hasil positif. Intervensi yang memperkuat faktor protektif dalam sikap, keterampilan, dan hubungan remaja dapat memberikan dampak pada kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan dan melewati transisi ke masa dewasa dengan sukses (Morton & Montgomery, 2013). Salah satu faktor yang dapat mendukung remaja dalam mencapai keberhasilan memasuki masa dewasa adalah adanya *psychological well-being* yang baik dalam dirinya.

Penelitian-penelitian terdahulu telah banyak menunjukkan bahwa remaja sering mengalami keadaan dimana *psychological well-being* mereka sangat rendah selama menjalani masa remaja (Adkins, et al., 2009; Callahan, Tolman, & Saunders, 2003). Remaja dengan *psychological well-being* rendah ditandai dengan tingkat agresivitas yang tinggi (Aminah, 2012), ketidakpuasan terhadap sekolah, mengalami masalah psikososial, dan kesehatan mental dalam tingkat sedang (Josef & Hidayat, 2011). Penelitian-penelitian yang telah dilakukan difokuskan untuk menemukan faktor-faktor yang dapat membantu remaja dalam memahami

mengapa mereka mengalami perbedaan tingkat *psychological well-being*. Dua faktor yang sering ditemukan dapat memengaruhi perbedaan tingkat *psychological well-being* pada remaja adalah keluarga dan agama (Avison, 2010; Meadows, et al., 2006).

Keluarga dan agama merupakan faktor yang paling sering ditemukan dapat memengaruhi tingkat *psychological well-being* remaja karena dua faktor ini merupakan lingkungan terdekat dimana remaja hidup dan berkembang. Penelitian Demo, dkk. (Primasti, 2013) menunjukkan bahwa latar belakang keluarga yang harmonis berdampak pada kesehatan psikologis remaja dimana hal tersebut dapat meningkatkan *psychological well-being* remaja, sedangkan religiusitas remaja berdasarkan agama yang dianut dapat membantu remaja mempertahankan kesehatan mentalnya, meningkatkan *psychological well-being*, meningkatkan kebahagiaan, serta dapat membantu remaja menurunkan kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan (Amawidyati, 2007).

Semua agama memiliki cara-cara tertentu dalam mendampingi remaja atau kaum muda untuk belajar dan mencapai kebahagiaan secara personal maupun sosial. Gereja melalui Draft Nota Pastoral (Suharyo, 2009) menekankan bahwa hakekat orang muda dalam masa pertumbuhannya adalah *teachable moment*, yaitu masa yang paling baik untuk mendapatkan pendidikan. Pendidikan dalam hal ini adalah pendampingan yang mengarahkan menuju hal-hal positif. Karakter orang muda yang penuh gejolak, kreatif, dan penuh eksplorasi menunjukkan remaja atau orang muda mulai belajar dan mengerti apa yang dihadapi sehingga remaja atau kaum muda membutuhkan pendampingan positif yang akan mampu menghasilkan kematangan pribadi menuju penemuan jati diri.

Remaja membutuhkan pendampingan yang dilaksanakan dalam lingkup komunitas. Komunitas positif bagi kaum muda dapat menjadi sarana informasi, wadah bersosialisasi, dan akses ke masa dewasa yang remaja butuhkan (Sullivan & Larson, 2010, hlm. 100). Kesuksesan remaja dalam menjalani masa transisi mereka ke masa dewasa di abad ke-21 membutuhkan kemampuan untuk berpindah dari lingkungan sosial yang beragam menuju ke dunia yang lebih

institusional. Remaja atau seseorang yang memasuki masa dewasa awal perlu mengembangkan koneksi mereka pada anggota komunitas lain yang mampu membantu mereka dalam mengarahkan sistem dalam bidang pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan lain-lain (Larson, dkk., 2002, hlm. 49).

Hasil studi pendahuluan bulan April 2016 pada anggota komunitas IKMK UNY (Ikatan Keluarga Mahasiswa Katolik) melalui wawancara menunjukkan bahwa 25 dari 40 responden menyatakan malas untuk bergabung dan mengikuti kegiatan OMK di gerejanya. Sebagian besar responden menyatakan bahwa kesibukan kuliah, tidak adanya dorongan dari orangtua, serta kegiatan yang ada di OMK kurang menarik untuk diikuti menyebabkan rendahnya minat remaja untuk mengikuti kegiatan OMK. Minat kaum muda yang rendah pada kegiatan komunitas (dalam hal ini komunitas gereja) membuat mereka memiliki akses yang minim pada pengembangan diri mereka. Sullivan dan Larson (2010) berpendapat bahwa komunitas kaum muda dapat menjadi wadah dalam mengumpulkan informasi tentang dunia yang lebih luas, mengalami peran sosial yang berarti, serta mengumpulkan akses untuk memunculkan kesempatan-kesempatan yang menguntungkan di masa depan.

Keikutsertaan remaja dalam kegiatan komunitas maupun keagamaan dikaitkan dengan sejumlah hasil positif bagi remaja termasuk perilaku prososial, *psychological well-being* yang tinggi, keberhasilan akademik, dan penurunan resiko perilaku bermasalah. *Psychological well-being* merupakan gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif individu tersebut (*positive psychological functioning*). Fungsi psikologis positif yang dimaksud adalah enam kriteria dasar yang disarikan dari teori-teori psikologi kepribadian, kesehatan mental, maupun psikologi perkembangan. Adapun kriterianya adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989, hlm. 1069).

Konsep *psychological well-being* merupakan pendekatan psikologi positif yang bertujuan untuk mengubah fokus ilmu psikologi, dari yang hanya terpaku pada perbaikan hal negatif menjadi berfokus pada pemaksimalan kualitas positif

individu (Seligman dan Csikzentmihalyi, 2000, hlm. 5). Seligman dan Csikzentmihalyi (2000) menekankan bahwa bidang ilmu psikologi tidak hanya mempelajari penyakit, kerusakan, kelemahan, tetapi juga mempelajari kekuatan dan keutamaan. Keutamaan ini berkembang pada usia muda karena pada tahap perkembangan ini individu mengembangkan *tacit knowledge*. Kekuatan dan keutamaan merupakan kunci dalam pencegahan penyakit mental, karena dengan hal tersebut individu dapat menggunakan potensi yang ia miliki secara maksimal.

Penelitian mengenai *psychological well-being* telah dilakukan oleh peneliti terdahulu sebagai upaya untuk membantu individu khususnya remaja untuk dapat memiliki *psychological well-being* tinggi yang dapat menunjang perkembangan mereka menuju masa dewasa. Penelitian yang selama ini dilakukan berfokus pada studi korelasi antara *psychological well-being* dengan aspek psikologis lainnya atau perbandingan *psychological well-being* yang dimiliki individu berdasarkan jenis kelamin (Calahan, Tolman, & Saunders, 2003), latar belakang budaya (Runarsdottir & Vilhjalmsson, 2015), dan usia (Sagone & De Caroli, 2014), hubungan sosial (Almaquist, 2014), serta faktor-faktor lainnya. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan memiliki beberapa keterbatasan, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Octaviani (2012) mengenai hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa menunjukkan bahwa tidak semua dimensi *psychological well-being* memiliki perbedaan yang signifikan saat penelitian tidak disertai dengan tindakan. Penelitian yang dilakukan oleh Morgan, dkk. (2011) menunjukkan bahwa penelitian survey dengan menggunakan *self-report* yang dilakukan memiliki kelemahan dimana terdapat kemungkinan perbedaan interpretasi individu terhadap pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

Penelitian terdahulu memiliki banyak kelebihan dan juga memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian terdahulu banyak dilakukan untuk mengetahui korelasi *psychological well-being* dengan faktor sosiodemografi, faktor kepribadian, dan mengembangkan program-program yang relevan untuk menunjang peningkatan *psychological well-being* seseorang (Frederickson, et al., 2015; Grant, Guille, & Sen, 2013; Chen, Yao, & Yan, 2014; Petts, 2014).

Penelitian mengenai peningkatan *psychological well-being* dalam ranah klinis seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Adler & Hershfield (2012) dilakukan dalam pengaturan naturalistik sehingga hasil dari penelitian memiliki keterbatasan yaitu belum bisa dipastikan dapat digeneralisasikan pada individu yang tidak sedang dalam proses psikoterapi.

Keterbatasan penelitian terdahulu mengenai *psychological well-being* pada remaja mendorong peneliti untuk mengembangkan sebuah program yang dapat membantu remaja dalam mencapai *psychological well-being* tinggi. Program yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah program bimbingan berorientasi *positive youth development* yang diberi nama program *youth discovery*. Program *youth discovery* merupakan sebuah program yang menggunakan kerangka *positive youth development* untuk peningkatan *psychological well-being* remaja. Program *youth discovery* dirancang supaya remaja dapat memiliki aktivitas yang membangun keterampilan hidup. Program ini juga berusaha untuk mempromosikan hubungan berkelanjutan antara orang dewasa dan remaja, serta memberikan kesempatan bagi remaja untuk menunjukkan partisipasinya secara aktif di lingkungan hidupnya.

Program berorientasi *positive youth development* telah banyak dikembangkan untuk membantu remaja dalam menghindari perilaku beresiko dan memunculkan hasil yang positif dalam perkembangan remaja (Suryahadikusumah, 2015; Durlak, et al., 2007). Perkembangan baru-baru ini menunjukkan bahwa program ini tidak hanya membantu remaja dalam menghindari perilaku bermasalah, tetapi juga memunculkan hasil positif pada remaja (Benson, 2006; Benson & Scales, 2009; Eccles & Gootman, 2002; Lerner, 2003; Lerner, Almerigi, Theokas, & Lerner, 2005 dalam Olson & Goddard, 2015, hlm. 223). Beberapa penelitian dalam bidang ini banyak memberikan kontribusi saran bahwa program yang berfokus pada remaja sangat efektif untuk tujuan positif tersebut (Catalano, et al., 2004; Olson & Goddard, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program *positive youth development* memiliki kesesuaian dengan model pengembangan kesehatan jiwa masyarakat dalam konteks dukungan dan layanan sehingga remaja mendapatkan kesehatan

mental yang baik serta menyadari potensi yang mereka miliki (McCammon, 2012). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hernandez, et al. (2011) menunjukkan bahwa *positive youth development* yang dikombinasikan dalam mobilisasi masyarakat dapat mengurangi kecenderungan perilaku kekerasan pada remaja. Durlak, et al. (2007) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa program *positive youth development* dapat mendorong peningkatan komunikasi kaitannya tentang masalah antara hubungan remaja, orangtua dan sekolah.

## **B. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian**

Masa remaja merupakan masa penting dalam kehidupan dimana remaja menjalani sejumlah transisi termasuk perubahan fisik dan emosional. Masa ini rentan dengan stress, masalah psikologis, dan masalah emosional (Meadows, Brown, & Elder, 2006; Petts 2014). Remaja dan kaum muda rawan memiliki *psychological well-being* rendah yang ditandai dengan rendahnya penerimaan diri remaja, kurangnya minat untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain, rendahnya kemandirian, kurangnya penguasaan terhadap lingkungan, rendahnya kemampuan untuk menentukan tujuan hidup, serta kurangnya usaha untuk mengembangkan diri.

Remaja harus memiliki *psychological well-being* yang baik supaya ia siap dan berhasil dalam memasuki masa dewasa. Sebaliknya, apabila remaja tidak dapat memenuhi kebutuhan *psychological well-being* yang baik, remaja akan merasa tidak bahagia dan gagal dalam memasuki masa dewasa sehingga akan berpengaruh pada perkembangan selanjutnya.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada OMK IKMK UNY menunjukkan bahwa kebutuhan akan pemenuhan *psychological well-being* masih kurang. Hal ini ditandai dengan kurangnya minat anggota OMK dalam mengikuti kegiatan-kegiatan pengembangan diri, kurangnya partisipasi anggota dalam kegiatan komunitas dan masyarakat yang merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan *psychological well-being* yang dimiliki.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi rendahnya *psychological well-being* pada anggota komunitas OMK yaitu melalui

pengembangan program *youth discovery*. Program *youth discovery* merupakan sebuah program yang menggunakan kerangka *positive youth development* untuk memberikan program yang efektif pada peningkatan *psychological well-being* remaja. Program *youth discovery* dirancang supaya remaja dapat memiliki aktivitas yang membangun keterampilan hidup. Program ini juga berusaha untuk mempromosikan hubungan berkelanjutan antara orang dewasa dan remaja, serta memberikan kesempatan bagi remaja untuk menunjukkan partisipasinya secara aktif di lingkungan hidupnya.

Penerapan program *youth discovery* diharapkan dapat menjadi alternatif program yang mampu meningkatkan *psychological well-being* pada remaja. *Output* yang diharapkan dari pelaksanaan program ini, yaitu remaja memiliki penerimaan diri positif, memiliki minat yang tinggi untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam hidup, memiliki penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas di masa depan, serta memiliki usaha untuk mengembangkan diri secara optimal.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah penelitian adalah upaya apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa anggota komunitas orang muda katolik (OMK)?

Adapun pertanyaan penelitian adalah “Apakah program *youth discovery* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa anggota komunitas orang muda katolik (OMK)?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengevaluasi keefektifan program *youth discovery* untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa anggota komunitas orang muda katolik (OMK) serta menghasilkan rumusan program *youth discovery* untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja dan kaum muda melalui aktivitas komunitas.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna sebagai suatu alternatif layanan bimbingan dan konseling bagi konselor, pendamping remaja dalam lingkup komunitas, bagi remaja maupun kaum muda.

1. Sumber ide dan inspirasi konselor dalam memperluas pengetahuan, wawasan, serta teknik pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* remaja.
2. Alternatif program pengembangan kaum muda melalui lingkup komunitas Katolik di dalam maupun luar gereja.
3. Alternatif kegiatan komunitas OMK untuk mendukung peningkatan *psychological well-being* mereka.
4. Landasan untuk mengembangkan program serupa dengan pendekatan sesuai latar belakang agama atau komunitas masing-masing.

#### **E. Struktur Organisasi Tesis**

Berdasarkan buku *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia* (2015) sistematika penulisan laporan penelitian (tesis) disusun sebagai berikut.

Bagian awal, berisi halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, motto dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

Bab I Pendahuluan, pada bab satu dikemukakan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

Bab II Landasan Teori, membahas teori yang melandasi permasalahan tesis yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam tesis. Pada bab ini berisi konsep dasar *psychological well-being*, konsep dasar program bimbingan berorientasi *positive youth development*, keterkaitan antara *psychological well-being* dengan program bimbingan berorientasi *positive youth development*, serta asumsi penelitian.



Bab III Metode Penelitian, bab tiga berisi penjabaran mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk definisi operasional variabel, serta komponen seperti lokasi penelitian, subjek penelitian, desain, prosedur penelitian, dan teknik analisis datanya.

Bab IV Hasil penelitian dan Pembahasan, bab empat mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang akan menjadi jawaban permasalahan yang diangkat pada penelitian ini.

Bab V Penutup, bab lima berisi simpulan dari hasil penelitian serta rekomendasi yang diberikan oleh peneliti terhadap hasil penelitian.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka serta lampiran-lampiran yang mendukung.